

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ІНСТИТУТ МИСТЕЦТВ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи

Олексій Жильцов

«14» 11 2020р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(ТРЕНАЖ ЗА ПРОФЕСІЙНИМ
СПРЯМУВАННЯМ)

для студентів 1 курсу

галузі знань 02 Культура і мистецтво

Спеціальності 024 Хореографія

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньо-професійної програми 024.00.01 Хореографія

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 21/2/20
(підпис) (проставлено, дата)

« 20 20

Київ – 2020

Розробники: Світлана Карлицька, викладач кафедри хореографії

Викладач: Світлана Карлицька, викладач кафедри хореографії

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри хореографії

Протокол від 31.08 2020 р. № 7


Завідувач кафедри  Володимир Грек

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми 024.00.01
Хореографія (за видами) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 30.08.2018р

Гарант освітньої професійної програми  Тетяна Медвідь

Робочу програму перевірено

Заступник директора



Алла Таранник

Пролонговано:

На 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» 20__ р., протокол №__

На 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» 20__ р., протокол №__

На 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» 20__ р., протокол №__

На 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» 20__ р., протокол №__

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів, годин	6 кредитів 180 год
Курс	1
Семестр	1/2
Кількість змістовних модулів з розподілом:	2
Обсяг кредитів	4
Обсяг годин, в тому числі:	120
Аудиторні	38/36
Модульний контроль	4/4
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	18/20
Форма семестрового контролю	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Комплекс занять з фізичного виховання є необхідним компонентом у хореографічній підготовці майбутніх фахівців. Варто зазначити, фізична підготовка майбутнього фахівця-хореографа, здійснювана на заняттях по хореографії, сприяє формуванню не лише чисто фізичних, але і професійних якостей. Фізична підготовка майбутнього хореографа може мати різний зміст. Проте, оптимальним представляється такий зміст, який дає можливість майбутньому хореографу розвивати свої фізичні, художні і професійні здібності. Такий зміст фізичної підготовки складає включення в її процес танців, які поєднують спортивний і художній початок і які, звичайно, неможливі без музичного супроводу. Також слід акцентувати увагу на тому, що у майбутньому студенти можуть мати справу із різними видами спорту. Наприклад, працювати хореографом у художній гімнастиці чи у фігурному катанні. Кваліфікований спеціаліст повинен заздалегідь знати особливості та специфіку роботи у спорті, адже така робота дуже відрізняється від хореографії у контексті мистецтва.

Мета дисципліни - формування фізичної культури особистості та здатності до використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту у хореографії:

- для збереження і зміцнення здоров'я;
- психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутнього життя в цілому;
- професійної діяльності педагога, хореографа-постановника та тренера.
- підняття технічного рівня хореографів в Україні і в цілому.

Завдання дисципліни:

- розвиток гнучкості, еластичності зв'язок та м'язів;
- вдосконалення фізичних можливостей студентів;
- формування навичок виконання технічно складних елементів

хореографії, гімнастики, акробатики.

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання (тренаж за професійним спрямуванням)» студенти здобувають наступні компетентності:

Загальні компетентності:

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- Здатність спілкуватися іноземною мовою;
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- Здатність бути критичним і самокритичним;
- Здатність до пошуку та обробки інформації з різних джерел;
- Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт;
- Здатність здійснювати ефективний комунікативний процес;
- Навички здійснення безпечної діяльності.

Фахові компетентності:

- Здатність та розуміння теорії та практики хореографічного мистецтва, усвідомлювати його специфічне творче відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах;

- Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної);
- Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових мистецьких та позашкільних навчальних закладах;
- Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності;
- Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу;
- Здатність володіти методикою викладання фахових дисциплін, основними методами хореографічної педагогіки;
- Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва;
- Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу;
- Здатність демонструвати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, вміти застосовувати їх як виражальний засіб;
- Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертній діяльності, підпорядковуючи завданням хореографічного проекту.

Програма побудована згідно вимогами кредитно-модульної системи.

Навчання з дисципліни «Фізичне виховання (тренаж за професійним спрямуванням)» відбувається у формі практичних занять, самостійних робіт та модульних контрольних робіт.

3. Результати навчання за дисципліною:

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

- Володіти знаннями в галузі фізичного виховання;
- Визначати хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрямки, стилі хореографії;
- Володіти термінологією вправ з фізичного виховання;
- Сприймати інформацію, творчо її переосмислювати та застосовувати в процесі виробничої діяльності;
- Демонструвати володіння методикою виконання фізичних вправ;
- Застосовувати теоретичні знання в практичній діяльності відповідно до конкретних виробничих обставин;
- Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у різноманітних фестивалях і конкурсах.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістовних модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовний модуль 1 Основи фізичної культури та виховання							
Тема 1 Загальні практичні знання про фізичну культуру, фізіологію людини та різноманітні види фізичних навантажень.	4			4			
Тема 2 Методи оцінки рівня здоров'я. Методи самоконтролю за функціональним станом організму.	4			4			
Тема 3 Розвиток м'язового апарату, фізичних можливостей з урахуванням специфіки хореографічних технік.	14			10			4
Тема 4 Партерний тренаж, стретчинг та особливості його викладання з урахуванням індивідуальних особливостей людини.	20			10			10
Тема 5 Силова підготовка до вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики.	14			10			4
Модульний контроль				4			
Всього:	60			38			18
Змістовий модуль 2 Поєднання хореографії з різними видами спорту							
Тема 1 Вивчення хореографічних комбінацій, ускладнених технічними елементами.	4			4			

Тема 2 Практичні основи та специфіка роботи хореографа у різних видах спорту.	4			4			
Тема 3 Практична підготовка до складання студентами власного комплексу вправ для розвитку фізичних можливостей певної групи м'язів чи частини тіла.	14			8			6
Тема 4 Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики.	20			10			10
Тема 5 Практична підготовка до складання студентами власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи урахуванням напряму спортивної підготовки	14			10			4
Модульний контроль	4						
Всього:	60			36			20

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. **Основи фізичної культури та виховання**

Тема № 1: Загальні практичні знання про фізичну культуру, фізіологію людини та різноманітні види фізичних навантажень.

Практичний модуль:

План:

1. Фізіологія та фізична культура.
2. Практичні основи легкої атлетики.
3. Практичні основи кардіо-навантажень.

Тема № 2: Методи оцінки рівня здоров'я. Методи самоконтролю за функціональним станом організму

Практичний модуль:

План:

1. Вивчення практичних методів оцінки рівня здоров'я людини.
2. Вивчення практичних методів (та критерій) оцінки даних людини для занять хореографії та спорту.
3. Практичні основи силових навантажень.
4. Вивчення технічно складних елементів у партері
5. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням базових елементів акробатики

Тема № 3: Розвиток м'язового апарату, фізичних можливостей з урахуванням специфіки хореографічних технік.

Практичний модуль:

План:

1. Стретчінг.
2. Основи релаксації
3. Практичне заняття.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання бази вивчених елементів.

Тема № 4: Партерний тренаж, стретчінг та особливості його викладання з урахуванням індивідуальних особливостей людини

Практичний модуль:

План:

1. Практичні основи партерного тренажу, як цілісного комплексу вправ.
2. Практичні основи стретчінгу, як цілісного комплексу вправ.
3. Основи релаксації у стретчінгу.
4. Аналіз індивідуальних особливостей людини.
5. Повтор вивченого матеріалу.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання бази вивчених елементів.

Тема № 5: Силова підготовка до вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики

Практичний модуль:

План:

1. Виконання підготовчих вправ до гімнастики : містки, шпагати, стійки на руках, ходіння на руках
2. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням вивчених елементів
3. Вивчення елементів гімнастики.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання бази вивчених елементів.

Змістовий модуль 2. Поєднання хореографії з різними видами спорту

Тема 1. Вивчення хореографічних комбінацій, ускладнених технічними елементами

Практичний модуль:

План:

1. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням технічно ускладнених хореографічних елементів.
2. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням базових елементів гімнастики.

Тема 2. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у різних видах спорту.

Практичний модуль:

План:

1. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у ритмічній гімнастиці, як викладача класичного танцю.
2. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у ритмічній гімнастиці, як балетмейстера.

3. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у фігурному катанні, як викладача класичного танцю.
4. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у фігурному катанні, як балетмейстера.

Тема 3. Практична підготовка до складання студентами власного комплексу вправ для розвитку фізичних можливостей певної групи м'язів чи частини тіла.

Практичний модуль:

План:

1. Практичні основи складання комплексу вправ для аматорів у хореографії чи спорті.
2. Практичні основи складання комплексу вправ для професіоналів у хореографії чи спорті.
3. Відпрацювання хореографічних комбінацій з використанням базових елементів акробатики.
4. Повторення вивченого матеріалу.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання вивченого матеріалу.

Тема 4. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики.

Практичний модуль:

План:

1. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій з використанням базових елементів ритмічної гімнастики.
2. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій з використанням базових елементів акробатики.
3. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій з використанням ускладнених хореографічних елементів.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання вивченого матеріалу.

Тема 5. Практична підготовка до складання студентами власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи урахуванням напряму спортивної підготовки.

Практичний модуль:

План:

1. Практичні основи складання уроку для аматорів у хореографії чи спорті.
2. Практичні основи складання уроку для професіоналів у хореографії чи спорті.
3. Складання власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини.
4. Складання власного уроку з урахуванням напряму спортивної підготовки.
5. Повторення вивченого матеріалу.

Модуль самостійної роботи: відпрацювання вивченого матеріалу.

Критерії оцінювання практичного заняття

10 балів - студент досконально володіє термінологією та вдало застосовує її в методичному поясненні враховуючи всі деталі специфіки виконання руху. Визначає можливі помилки та орієнтується в способах їх усунення. Швидко запам'ятовує та відтворює програмний матеріал; виконання вивченого матеріалу на високому рівні.

9 балів - студент допускає незначні помилки при виконанні та поясненні методики виконання руху, аналізує та виправляє помилки допущені в процесі практичного виконання руху, чітко відтворює задану координацію руху.

8 балів - Студент на достатньому рівні демонструє вивчені комбінації, сценічно та методично вірно виконує лексику, допускає помилки при виконанні, але швидко реагує на зауваження та виправляє їх.

7 балів - Студент на достатньому рівні демонструє вивчені танцювальні комбінації. Пластичні мотиви відповідають вимогам виконання медочичного та технічного характеру. Проявляє достатній рівень запам'ятовування навчального матеріалу.

6 балів - Студент допускає помилки в виконаному завданні, не завжди знає структуру танцювальної комбінації, аналізує та знаходить причинні наслідки, які впливають на загальний результат виконання руху.

5 балів - Виконання руху студентом має цілісну структуру, проте має методичні та технічні порушення при виконанні комбінацій. Рівень виконавської майстерності на слабкому рівні.

4-3 бали - Виконання танцювальних комбінацій на низькому рівні. Допущені помилки при виконанні комбінацій, що не відтворюють поставлені завдання.

2- бали - Студент не знає програмного матеріалу.

1 бал- Студент присутній на парі, але практично не працює.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

№	Вид діяльності	Максимальна кількість Балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
			Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
1.	Відвідування лекційних занять	-	-	-	-	-

2.	Відвідування практичних занять	1	19	19	18	18
3.	Робота на практичних заняттях	10	19	190	18	180
4.	Виконання самостійної роботи	5	3	15	3	15
5.	Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
	Разом		-	274		263
<p>Максимальна кількість балів:</p> <p>За I семестр – 274 балів</p> <p>За II семестр – 263 балів</p>						

6.2 Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I Основи фізичної культури та виховання		
Розвиток м'язового апарату, фізичних можливостей з урахуванням специфіки хореографічних технік.	Відпрацювання вивченого хореографічного матеріалу, написання конспекту	5
Партерний тренаж, стретчинг та особливості його викладання з урахуванням індивідуальних особливостей людини	Відпрацювання вивченого хореографічного матеріалу, написання конспекту	5

Силова підготовка до вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики	Відпрацювання вивченого хореографічного матеріалу, написання конспекту	5
Змістовий модуль II Поєднання хореографії з різними видами спорту		
Практична підготовка до складання студентами власного комплексу вправ для розвитку фізичних можливостей певної групи м'язів чи частини тіла.	Підготуватися до складання власного комплексу вправ для розвитку фізичних можливостей певної групи м'язів чи частини тіла, написання конспекту	5
Практична підготовка до складання комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики.	Підготуватися до складання комбінації із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики, написання конспекту	5
Практична підготовка до складання студентами власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи урахуванням напряму спортивної підготовки	Підготуватися до складання власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи урахуванням напряму спортивної підготовки, написання конспекту	5
Разом: 38 год.	Разом: 30 балів	

Критерії оцінювання самостійної роботи студента

5 балів- студент повністю виконав завдання самостійної роботи. Виконане завдання відповідає вимогам та має чітку та цілісну структуру.

4 бали – завдання, що винесене на самостійне опрацювання виконане повністю, проте має незначні помилки, які не впливають на загальний результат. Визначає помилки, та чітко формує причині наслідки.

3 бали- завдання самостійної роботи виконане на середньому рівні. Відслідковуються помилки, які впливають на загальне сприйняття виконаного завдання.

2 бали- студент знає завдання самостійної роботи, проте не демонструє його практичну чи не знає його теоретичну частину.

1 бал- Студент не виконав завдання самостійної роботи.

6.3 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

На 1 та 2 змістовні модулі заплановано 4 модульні контрольні роботи, що відбуваються у вигляді практичного показу програмного матеріалу .

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи №1,2,3,4

Кількість балів	Роз'яснення
23-25 балів	Студент технічно та якісно демонструє всі фізичні вправи. Програмний матеріал знає на відмінно. Впевнено пояснює методику виконання рухів. Чітко виконує вправи у гармонійному поєднанні з музичним матеріалом.
19-22	Студент на достатньому рівні демонструє вивчені вправи. Програмний матеріал знає, проте деякі рухи технічно не допрацьовує. Впевнено пояснює методику виконання вправ та гармонійно поєднує з музичним матеріалом.
15-18	Студент допускає помилки в виконаному завданні, аналізує та знаходить причинні наслідки, що впливають на загальний результат роботи. Методику виконання вправ пояснює невпевнено.

10-14	Студент знає програмний матеріал, проте має методичні та технічні порушення при їх виконанні. Рівень виконавської майстерності на слабкому рівні. Має складності у поєднанні фізичних вправ з музичним матеріалом.
7-9	Студент демонструє комбінації на слабкому рівні. Допущені помилки при виконанні фізичних вправ, що не відтворюють поставлені завдання. Не може пояснити методику виконання рухів.
1-6	Студент не знає програмного матеріалу. При здачі допускає велику кількість помилок, що значно впливають на загальний результат.

6.3 Навчально-методична карта дисципліни
«Фізична культура (тренаж за професійним спрямуванням)»
Разом: 120 год, практичні заняття – 74 год., самостійна робота -38 год, модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I (1семестр)					Змістовий модуль II (2семестр)				
Назва модуля	Змістовний модуль 1 Основи фізичної культури та виховання					Змістовний модуль 2 Поєднання хореографії з різними видами спорту				
Кількість балів за модуль	274 бали					263 бали				
Теми практичних занять	Тема1 Загальні практичні знання про фізичну культуру, фізіологію людини та різноманітні види фізичних навантажень. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 22 бали</i>	Тема 2 Методи оцінки рівня здоров'я. Методи самоконтролю за функціональним станом організму. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього - 22бали</i>	Тема3 Розвиток м'язового апарату, фізичних можливостей з урахуванням специфіки хореографічних технік. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього - 55балів</i>	Тема4 Партерний тренаж, стретчинг та особливості його викладання з урахуванням індивідуальних особливостей людини. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього - 55балів</i>	Тема5 Силова підготовка до вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 55 балів</i>	Тема1 Вивчення хореографічних комбінацій, ускладнених технічними елементами. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 22 бали</i>	Тема 2 Практичні основи та специфіка роботи хореографа у різних видах спорту. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 22 бали</i>	Тема3 Практична підготовка до складання студентами власного комплексу вправ для розвитку фізичних можливостей певної групи м'язів чи частини тіла. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 44 бали</i>	Тема4 Практична підготовка до складання комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики. <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 55 балів</i>	Тема5 Практична підготовка до складання студентами власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи урахуванням напрямку спортивної підготовки <i>(відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 55 балів</i>
Самостійна робота	-	-	5 балів	5 балів	5 балів	-	-	5 балів	5 балів	5 балів
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота № 1,2,3,4 (100 бали)									

Всього: 537 балів.

6.4 Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінка
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками.
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок.
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь).
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.

7.Рекомендовані джерела

Основна література:

1. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
2. Васильев Е.П. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование средств и методов ее воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1966. - 21 с.
3. Васильева Е. Д. Танец. М.: «Искусство», 1968. – 247с.
4. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: Учебно-методическое пособие. – 3-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2017. – 160 с.
5. Ж. Г. Хаас Анатомия танца; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2014. – 200с.

Додаткова:

1. Голдрич О.С. Методика роботи з хореографічним колективом / Голдрич О.С.. – Львів. : Споллом, 2007.
2. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС,2000.
3. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Начало обучения / Никитин В. Ю. – М. : ВЦХТ, 1998. – 128 с. : ил.
4. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Методика преподавания / Никитин В.Ю. – М.: ВЦХТ, 2002. – 160 с.